



LE SAVIEZ-VOUS?

2587
menusfourchette verte
sont servis tous les
jours de la semaine
dans les cantines
en Valais.

CANTINE De nombreux chefs doivent rivaliser d'ingéniosité pour mettre en appétit les enfants et les adolescents. C'est le cas de Pascal Jacquod à Cité Printemps à Sion.

Il met du cœur dans ses assiettes

LYSIANE FELLAY

A travers le canton, les enfants et les jeunes sont nombreux à se rendre à la cantine pour manger à midi. Pour eux, l'important est de manger un repas qui leur plaît dans une ambiance conviviale. Un défi à relever pour l'établissement, mais aussi et surtout pour le chef.

A Cité Printemps à Sion, le chef de cuisine, Pascal Jacquod, réalise cinq jours sur sept une septantaine de couverts. Dans ce centre d'accueil et d'éducation spécialisée destiné à des jeunes de 6 à 18 ans rencontrant

Le chef de cuisine à Cité Printemps, Pascal Jacquod, nous a ouvert les portes de sa cuisine comme il le fait avec les enfants de l'établissement. Il aime partager sa passion. SABINE PAPILLOUD



« Ils me demandent souvent des pizzas. Je leur en fais de temps en temps. »

PASCAL JACQUOD CHEF DE CUISINE
À CITÉ PRINTEMPS

des difficultés familiales ou sociales, le chef propose des plats qui se rapprochent du plat du jour servi dans un restaurant. Pascal Jacquod sait parler à l'estomac des pensionnaires... « J'essaie de varier les menus. Je m'applique pour donner envie de manger et j'essaie de leur faire plaisir », souligne ce chef passionné par son métier. Sa cuisine s'adapte aux saisons. D'ailleurs, il propose quelques menus chasse aux jeunes cet automne. S'il reste souvent dans une cuisine classique, il n'hésite pas à revisiter certains plats ou à faire goûter des nouveautés de temps à autre.

Savoir écouter les envies

« Avec les enfants ou les adolescents, il vaut mieux faire des plats qu'ils apprécient et mettre en avant des goûts simples. Il faut éviter de

POUR QUE LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS PRENNENT DU PLAISIR À TABLE

Il existe quelques astuces pour donner envie aux enfants ou aux adolescents de se mettre à table. « Il faut avant tout éviter de leur mettre la pression en leur disant qu'ils doivent bien se nourrir. L'essentiel est de leur transmettre le plaisir de manger », note Stéphanie Oreiller, diététicienne ASDD Fourchette verte Valais. Il faut aussi tenir compte de leur stade de développement. « Les goûts évoluent et se développent avec le temps.

partir sur de la grande gastronomie. En même temps, cela ne signifie pas leur cuisiner des pâtes et des nuggets... L'important reste de varier les repas et de les diversifier », ajoute Stéphanie Oreiller, diététicienne ASDD à Fourchette verte Valais. « Il faut essayer de titiller leur curiosité, de les surprendre, mais sans les brusquer », poursuit-elle. Pascal Jacquod écoute aussi les envies des jeunes. « Ils

me demandent parfois des pizzas, des croque-monsieur ou des frites nuggets. Je leur en fais de temps en temps. Ils peuvent aussi me demander un menu spécial pour leur anniversaire ou pour une occasion particulière », note Pascal Jacquod. Les plats élaborés par le chef et son équipe sont toujours équilibrés et entièrement faits maison. La cuisine de la Cité Printemps est d'ailleurs labellisée

Fourchette verte depuis une dizaine d'années. « Nous utilisons uniquement des produits frais, des légumes et des fruits frais. Ça coûte moins cher et c'est nettement meilleur », relève le chef qui confectionne même des confitures maison pour le petit-déjeuner des jeunes. Le cadre dans lequel se déroule le repas joue également un rôle important. « A Cité Printemps, nous essayons de don-

ner aux jeunes une atmosphère familiale. Nous n'avons pas une grande salle avec des tables alignées. Chaque groupe prend son repas dans la salle à manger de l'étage où les enfants résident. Il y a une cuisine équipée – ils peuvent cuisiner le week-end, par exemple – et plusieurs tables rondes. Un adulte partage le repas avec les enfants », explique Serge Moulin, le directeur de l'établissement. L'aspect convivial se retrouve aussi dans le fait que les enfants sont les bienvenus dans la cuisine du chef. Ils peuvent venir voir travailler l'équipe, papoter ou simplement passer dire s'ils ont aimé ou non. De son côté, Pascal Jacquod veut aussi partager ses connaissances sur l'alimentation avec les jeunes. « Nous allons faire un atelier hamburger prochainement. Nous allons cuisiner ici. Ensuite, nous les com-

LA RECETTE DU CHEF JACQUOD

Le chef Pascal Jacquod nous livre une de ses recettes: l'émincé de poulet à l'ananas et eby au lait de coco.

LES INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes, il vous faudra 200 gr d'eby, 3 dl de lait de coco, un petit oignon, un cube de bouillon de volaille ou de légumes. Pour l'émincé: 400 gr d'émincé de poulet; un petit oignon haché; une gousse d'ail; une cuillère à soupe de worcester ou de sauce soja selon les goûts; une cuillère à soupe de vinaigre; une cuillère à soupe de cassonade ou à défaut du sucre. Une petite boîte d'ananas coupés en cube; une cuillère à café de féculé de maïs et enfin, du persil ou de la coriandre pour la garniture.

LA RECETTE

Pour l'eby: faire suer l'oignon finement haché dans un peu de matière grasse, ajouter l'eby. Mouiller avec le lait de coco et rajouter le cube de bouillon. Faire cuire à couvert jusqu'à totale absorption du liquide, environ 15 minutes. Bien mélanger, rectifier l'assaisonnement.

Pour l'émincé: mariner la viande une heure avant avec la sauce worcester, la cassonade, le vinaigre et la féculé.

Chauffer une poêle, y mettre un petit filet d'huile de colza, faire revenir la viande marinée et les dés d'ananas. Ajouter l'oignon haché et l'ail. Déglacer avec un peu de jus de la boîte d'ananas.

Laisser cuire quelques minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit. La sauce doit être sirupeuse.

Rectifier l'assaisonnement saupoudrer de persil haché et c'est prêt.

parerons à ceux du célèbre restaurant américain. Je serai accompagné d'une diététicienne », explique le chef. Les jeunes pourront comprendre de manière ludique le contenu de leur assiette.

OCTOBRE ROSE – CANCER DU SEIN

Allumer un lampion rose en signe de solidarité

Le mois d'octobre est une période qui sert chaque année à sensibiliser la population au cancer du sein. Cette année, la Ligue suisse contre le cancer invite tout un chacun à être solidaire avec les femmes malades. Elles sont 5500 chaque année à être diagnostiquées en Suisse. L'objectif est de faire briller un lampion par femme. La Ligue valaisanne contre le cancer suit le mouvement et propose à toutes les personnes intéressées de se retrouver avec un lampion le 30 octobre à 19 heures sur la place de la Planta à Sion, devant l'office du tourisme. Ensuite, les partici-

pants marcheront en cortège jusqu'à la place du Scex. Les lampions disposés de manière à créer un nœud rose.

En Suisse, le cancer du sein est le cancer le plus fréquent. Il est la principale cause de décès chez les femmes de 50 à 70 ans. Le corps médical s'accorde à recommander une détection précoce par une mammographie de contrôle tous les deux ans pour les femmes âgées de 50 à 70 ans.

Plus d'infos sous: <http://www.swisscancerscreening.ch/fr/cantons/valais>

STOP SYPHILIS

En octobre, le test est gratuit

Du 1er au 31 octobre 2015, la campagne STOP SYPHILIS revient en Valais. Cette action permet aux hommes qui ont des relations sexuelles avec d'autres hommes (HSH) de faire un dépistage gratuit dans les centres SIPE ainsi qu'à l'ICHV. La syphilis est hautement contagieuse, elle passe

souvent inaperçue et se caractérise par une évolution atypique, notamment chez les HSH séropositifs. Il est donc recommandé de se faire tester régulièrement.

www.sipe-vs.ch; www.hopitalduvalais.ch
voir sous l'onglet Service des maladies infectieuses.